«Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся» (занятие).

Пояснительная записка

|  |  |
| --- | --- |
| Цель | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся через позитив |
| Задачи | 1.Повысить уровень мотивации обучающихся на самообразование в области жизнестойкости.  2. Повысить уровень мотивации обучающихся на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. |
| Целевая группа | Обучающиеся 8-9 классов |
| Актуальность | Формирование компонентов жизнестойкости подростков является важнейшим компонентом в развитии личности обучающихся, особенно в рамках реализации профилактической программы для подростков группы риска |
| Планируемые результаты | 1.Повышение уровня мотивации обучающихся на самообразование и саморазвитие в области жизнестойкости.  2. Повышение уровня мотивации обучающихся на формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. |
| Педагогические технологии | Педагогика сотрудничества  Педагогическая мастерская |
| Условия реализации | В ЦПМСС, в школе, в рамках работы педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя |
| Материально-технические условия о реализации | Доска, пишущие принадлежности для доски, 2 нелинованных листа бумаги для записей для обучающихся, пишущие принадлежности для обучающихся, обеспечение доступа в сеть интернет, компьютер, мультимедийное оборудование для презентации. |
| Сведения об апробации | 2023-2024 учебный год, на базе ЦПМСС |

План-конспект занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Содержание деятельности педагога | Время, мин |
| Организационно- мотивационный | 1. Исследование осведомленности участников о понятии «Жизнестойкость», это …(ответы обучающихся, фиксирование их на доске)   **Жизнестойкость – это навык, который помогает успешно жить в постоянно меняющемся мире** (вывод педагога).  (Приложение 1 – материалы для педагога.) | 5 |
| Содержательный | 1. Поделиться на 2 или 3 группы, в зависимости от количества участников (три варианта деления, выбрать один): у кого есть братья и у кого есть и сестры; у кого дома есть кошки, собачки, птички; кто любит чай, кто кофе, кто компот; далее, посчитать, сколько лет участникам в группе; сколько лет домашним питомцам в группе; сколько кружек кофе, чая, компота пьет в день команда. Молодцы, считать умеете хорошо. Наверняка также хорошо умеете работать с информацией. 2. Задание в группах - найти в интернете определение термина «жизнестойкость» (можно давать два задания, от российских ученых и от американских) (приложение 2):   - от С.Кобаса и С.Мадди (авторы термина),  -от российских ученых,  - от американских ученых.  3. Зафиксировать выводы групп по термину «жизнестойкость» на доске, обобщить и сделать общий **вывод о том, что жизнестойкость, очень важное качество личности, которое позволяет человеку посмотреть на проблемную ситуацию как на новую возможность.**  4. Дальнейшая информация к обсуждению: Притчи, сказки и легенды учат нас жизни, а о чем следующие истории.  Притча про двух лягушек (знают все).  Попали две лягушки в кувшин с молоком. Чтобы не погибнуть, стали грести лапками. Устали лягушки, и одна решила, что грести бесполезно - всё равно не выбраться! Отчаялась она, тут силы её и покинули. Бедная лягушка утонула. А вторая решила грести дальше. Билась, билась и вдруг чувствует - стоит на чём-то твёрдом! Оказалось, что она сбила молоко в масло. Так и выбралась.  Притча-задачка про трех лягушек (обычно никто не знает).  Три лягушки сидели на берегу пруда. Одна из них решила прыгнуть в пруд. Сколько лягушек осталось на берегу?  Правильный ответ: три. Потому что решить - это ещё не значит сделать. Иногда вам кажется, что уже прыгнули, но на самом деле по-прежнему сидите на берегу. Мозг принимает воображаемые действия за реальные. На этом феномене построены серьезные спортивные тренировки. И это одна из причин, почему наши мечты не воплощаются в реальность.  **Вывод,** к которому нужно прийти в процессе обсуждения о смыслах двух притч **– Не сдавайся. Принял решение - действуй.**  5. Психологические качества личности: каждому участнику предлагается список психологических качеств (приложение 3), нужно его посмотреть, подумать, что есть у меня, что есть у других, что бы пригодилось мне в жизни и что бы пригодилось другим в жизни.  Далее - форма игры «карусель» (организуется два круга, внешний и внутренний, движется внешний круг вправо, по команде педагога, на 1 шаг), в парах, которые образуются при каждом шаге, нужно сказать партнеру – «Я хочу предложить тебе …» и назвать психологическое качество личности, которое пригодится партнеру в жизни, качество, которое скажет партнер вам, надо запомнить.  После работы в карусели садимся и записываем на одной стороне листа, какие качества нам другие пожелали, анализируем, что порадовало, что удивило, какие из качеств нам пригодятся в жизни. Совпали ли ваши размышления о себе и предложения партнеров? Какие качества нацелены на жизнестойкость. Обменяться мнениями в парах.  **Вывод педагога: посмотрите, качества, которые вам пожелали, какие, на что направлены? На жизнестойкость человека.** Но на самом деле, все желают другим то, чего хотели бы для самого себя. Как правило, эти пожелания совпадают, потому что мы все похожи и нуждаемся в одном и том же, в заботе, любви, познании, ответственности и возможности заниматься любимым делом. Подумайте об этом. Кто захочет об этом поговорить, приглашаю остаться после занятия.  6. Мастерская историй:  На другой чистой стороне листа в середине обвести свою ладонь, написать 1 слово «жизнестойкость», разделить лист на 4 части и в каждой написать по 5-10 слов или словосочетаний:  - ассоциации к слову жизнестойкость  - синонимы к слову жизнестойкость  - однокоренные слова к слову жизнестойкость  - словосочетания к слову жизнестойкость.  Поменяться листом с соседом, прочитать, дописать, какие слова возникли, поменяться обратно. Поделиться словами вслух в группе, у кого что получилось. Понравившиеся слова, услышанные от других, можно записать себе.  Из слова «жизнестойкость» образовать новые слова, записать на своем листе. Поделиться со всеми.  У нас получилось некоторое информационное поле, которое поможет каждому написать свою историю.  - далее – подходим к столу и выбираем начало истории (приложение 4), и пишем свою историю на новом листе.  7. Готовые истории вывешиваем на доске, читаем истории, написанные другими.  Истории можно дополнять рисунками.  В итоге получится книга историй класса о жизни.  Если набирается несколько книг историй о жизни, от нескольких групп, то этот материал можно использовать для проведения других форм работы с подростками: гостиные, дискуссии, квесты и т.д. | 5  5  5  5  20  15 |
| Рефлексивный | Подводим итоги: что особенно запомнилось, что впечатлило, что было легко, что было трудно, чем нужно подумать, поразмышлять (слово предоставляется каждому участнику) | 10 |
| Итого: | | 70 |

Приложение 2.

Таблица – Научные подходы к изучению жизнестойкости.

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Описание |
| P.Tillich | Концепция «мужество быть» (to courage to be). Человек утверждает свое бытие, не смотря на события, которые могут этому противоречить. |
| R. May | Концепция «мужество творить» (to courage to create). Самоутверждение бытия угрозам вопреки угрозах небытия. |
| E. Fromm | Жизнеспособность – активность любви, направленности. |
| V. Frankl | Упрямство духа - способность любого человека преодолевать любую ситуацию жизни, встать над ней, сформировать отношение. |
| A. Bandura | Концепция самоэффективности (от англ. self­efficacy). Самоэффективность – убеждение человека в собственной способности эффективно (успешно) действовать в той или мной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий. |
| A. Antonovsky | Концепция салютогенеза, предполагающая, что стресс может провоцировать новые адаптивные реакции, важен взгляд человека на ситуацию (понятие – чувство когерентности (связанности, согласованности). |
| R. Ryan, E. Desi | Теория самоопределения. Люди активны, нацелены на развитие, склонны организовывать и направлять свою деятельность, совершенствуют умения, развивают способности. |
| S. Maddi, S.Kobasa | Устойчивость, выносливость (от англ. Har iness). Паттерн структуры установок и навыков, позволяющий преодолеть трудности и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, активно противостоять им, использовать их для личностного роста и продолжить развитие на более высокой ступени, чем предполагалось. Система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.  Включает три сравнительно автономных аттитюда – вовлеченность (commintment), контроль (control), принятие риска (challenge). |
| A. La Greca | Жизнестойкость как способность совладания со стрессом. |
| I. Solcava, J. Sykora, P. Tomanek | В исследованиях получены данные, что высокие показатели жизнестойкости и низкий уровень тревожности снижают физические реакции в ответ на стресс – факторы. Жизнестойкость может влиять на ресурсы. |
| C. Carver,  M. Scheier | Концепция диспозиционного оптимизма. Люди совершают усилия, направленные на преодоление трудностей для достижения поставленных целей, лишь до тех пор, пока их ожидания будущих успехов достаточно благоприятны; когда же у людей возникают серьезные сомнения в достижении успешного результата, они склонны оставлять  попытки достичь своих целей. |
| P. T. Bartone | «Жизнестойкость – обобщенный способ функционирования личности, который включает в себя вовлеченность, контроль, принятия риска. Человек «жизнестойкого стиля» имеет сильную ориентацию на будущее, склонность смотреть в будущее, извлекая уроки из прошлого». |
| Д.А. Леонтьев,  Е.И. Рассказова | «Черта, характеризующаяся мерой преодоления личности самой себя». Близкое понятие «жизнетворчество». Основные составляющие – убежденность личности в готовности справится с ситуацией, открытость всему новому. Жизнестойкость влияет на оценку ситуации. |
| Л.А. Александрова | «Интегративная способность, способствующая успешной адаптации личности». Основные компоненты входят в два блока – блок общих способностей (базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность), блок специальных способностей (навыки взаимодействия с людьми, навыки преодоления сложных ситуаций. |
| С.А. Богомаз | «Жизнестойкость – системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности». |
| М. В. Логинова | Модель структуры жизнестойкости (у студентов), включающий в себя копинг- стратегии, общую интернальность, экстраверсию, активность, ригидность, искренность, готовность к самостоятельному планированию, готовность к деятельности, готовность к ответственности и интернальность в сфере достижений. |
| Т. В. Наливайко | «Жизнестойкость проявляется в умении создавать субъектно-значимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте данной социальной ситуации». Составляющими понятиями считаются целеустремлённость, сильный характер, оптимизм. |
| Е. А. Рыльская | «Жизнеспособность – интегральная способность сохранения человеком своей целостности, актуализируемая в связи с необходимостью решения жизненных задач и обеспечивающая динамическое удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, что субъективно воспринимается как  удовлетворенность собственной жизнью». |
| Е.А. Митрофанова | «Жизнестойкость – вовлеченность в жизненные события, управление процессами собственной жизни, самостоятельность, вера в собственные силы, чувство «я могу». Включает в себя когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Жизнестойкость развивается в течении жизни. Влияние на формирование жизнестойкости оказывают отношения с родителями, наличие разных жизненных ситуаций [11]. |
| А.Н. Фоминова | Жизнестойкость является определенным ресурсом, потенциалом (может включать различные психологические свойства), который может быть востребован ситуацией; является интегральным психологическим свойством личности, развивающимся на основе установок активного взаимодействия с жизненными ситуациями; является интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой регуляции. |
| М.А. Одинцова | Альтернатива виктимности. Жизнестойкость предполагает не только адаптацию, но и трансадаптацию [16]. |
| С.В. Книжникова | «Жизнестойкость – интегральная личностная характеристика, основанная на оптимальной смысловой регуляции, адекватной самооценке, развитых волевых качествах, высоком уровне социальной компетентности, коммуникативных способностях и умениях». |
| Е.И. Коржова | Жизнестойкость охраняет личность от дезорганизации и личностных расстройств, создает основу высокой работоспособности, внутренней гармонии, полноценного психического здоровья. |
| А.В. Махнач | «Жизнеспособность – способность человека осознать и использовать свои внутренние и внешние ресурсы, содействующие эффективному сопротивлению бедствиям». |
| Т.О. Гордеева | Концепция диспозиционного оптимизма. |

Приложение 3.

**Перечень психологических качеств личности**.

**МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ - способность к воображению, фантазированию.**

**ВОЛЯ - способность разрешать внутренние конфликты между хочу и надо.**

**МУЖЕСТВО - способность не бояться воспринимать новое, может быть трагическое, основанная на сильном состоянии духа.**

**ОТЗЫВЧИВОСТЬ - сопереживание и отклик на состояние окружающих, всего живого, возникновение желания помочь, облегчить страдания несчастных и т.п.**

**ДОБРОТА - стремление и постоянная потребность делать добро окружающим,  вызываемая спонтанно возникающим внутренним состоянием.**

**СОВЕСТЛИВОСТЬ - способность к нравственному отклику на происходящее, проявляющемуся, в том числе, как "любовь к ближнему "даже при наличии отрицательных эмоций.**

**ИСКРЕННОСТЬ - открытое проявление  своего эмоционального состояния.**

**АЛЬТРУИЗМ - бескорыстное приятие автономности другого.**

**ЭМПАТИЯ - умение воспринимать "на лету" изменяющиеся эмоциональные состояния другого, и проявлять это в общении.**

**ОТКРЫТОСТЬ - открытое проявление своего эмоционального состояния другому.**

**НЕЗЛОБИВОСТЬ - умение освобождаться от негативных эмоциональных состояний, и не переносить их на источник, возможно, их вызвавший.**

**ОБАЯНИЕ - способность создавать эмоциональный комфорт окружающим.**

**ДЕЛИКАТНОСТЬ - способность к неконфликтному общению с окружающим, способствование  разрешению возможных дисгармоний.**

**ЧЕСТНОСТЬ - способность объективно воспринимать окружающее, вести себя честно по отношению к другим.**

**НАСТОЙЧИВОСТЬ - стремление к результату в решении возникающих задач и проблем.**

**ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ - наличие осознанного интереса к окружающей действительности.**

**УВЛЕЧЕННОСТЬ - умение концентрировать внимание и сосредотачиваться на достижении поставленной цели.**

**НАХОДЧИВОСТЬ - умение находить выход из сложных ситуаций, опираясь на накопленный опыт, правильно его толковать и использовать для улучшения взаимопонимания с партнером.**

**САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ - способность к жертвованию, непретендование на свободу и независимость партнера.**

**ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ - умение идти навстречу, показывая свое расположение и симпатию к партнеру, готовность его поддержать.**

**ПРАКТИЧНОСТЬ - умение определить наилучший способ деятельности для достижения личностно важной цели.**

**УБЕЖДЕННОСТЬ - наличие собственного мнения, невосприимчивость к манипулированию сознанием со стороны окружающих, но не догматизм.**

**ОБУЧАЕМОСТЬ - способность к восприятию новой информации и умение пользоваться существующими методами передачи знаний.**

**ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ - способность к самоорганизации в процессе практической деятельности.**

**СЕРЬЕЗНОСТЬ - способность к глубокому осмыслению происходящего и  её проявление в общении с окружающими.**

**ТРУДОЛЮБИЕ - способность к получению удовольствия от процесса деятельности.**

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - сознательное взятие на себя обязательств и направление усилий на их выполнение.**

**РЕШИТЕЛЬНОСТЬ - способность к принятию решений к практической деятельности.**

**СОСТРАДАНИЕ - эмоциональное единство с другим, помощь в преодолении тяжелого или беспокойного психического состояния.**

**НЕЖНОСТЬ - способность создавать другому атмосферу, благоприятствующую получению эмоционального удовлетворения.**

**ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ - умение предчувствовать развитие настоящего и его тенденции.**

**ИНИЦИАТИВНОСТЬ - стремление к поиску и экспериментаторству, умение свежим взглядом посмотреть на обыденное.**

**АУТЕНТИЧНОСТЬ - способность быть самим собой.**

**УРАВНОВЕШЕННОСТЬ - умение сдерживаться, управлять проявлением своих чувств эмоций в зависимости от внешних условий.**

**ЭНЕРГИЧНОСТЬ - наличие необходимой "жизненной силы" для достижения намеченного и умение ее использовать.**

**АРТИСТИЧНОСТЬ - умение перевоплощаться, "переходить" в различные состояния человеческой натуры и восприятия происходящего.**

**ТАКТИЧНОСТЬ - проявление сочувственного отношения к эмоциональному состоянию окружающих.**

**НАДЕЖНОСТЬ - устойчивость внутренних состояний при значительных изменениях в окружающей действительности, проявление этого в общении и совместной работе.**

**СМЕЛОСТЬ - неосознанное ощущение своих возможностей, не вытекающее однозначно из предшествующего опыта и их использование в критических ситуациях.**

**УДАЧЛИВОСТЬ - умение предчувствовать тенденции в окружающем мире и неосознанно их использовать в личностно важных целях.**

**СОБРАННОСТЬ - способность к мобилизации организма для выполнения работы, проявляющаяся  в трудолюбии и добросовестности.**

**ПРИВЕТЛИВОСТЬ - симпатичность для окружающих, основанная на нормах поведения и методах общения.**

Приложение 4.

**Начало истории**.

- Где-то далеко отсюда…

-Когда деревья были большими…

-Когда даже папа был маленьким…

-Если бы…

-Я готов…

-Встреча поразила в самое сердце…

-Чтобы преодолеть…

-Каждый может…

-Однажды я…

-Я помню…

-Вы не поверите, но…

-Все началось…

-Никто не поверит, но…

-Это лето было необычным…

-Все началось с…

-Вот это приключение, подумал...

-Самое синее море…

-Если бы все начать сначала…

-Не может быть, я же...

-Эта история началась с …

-Предлагаю…

- Отличный выбор, не пожалеете…

- Ах, если бы…

-Только бы не…